

3. kyu – hnědý pás

KIHON:

- 1) HD do NaD: mawashi-kaka-uke teisho-awase-tsuki (viz např. kata Unsu)
- 2) BP: hineri-ura-mikatsuki-geri (vnitřkem ven)
- 3) BP: hineri-ura-mawashi-geri

KIHON-IDO:

- 1) ZD: ayumi-ashi gyaku-sanbon-tsuki (ZD gyaku-tsuki FD oi-tsuki ZD gyaku-tsuki) / mawate
- 2) ZD: ayumi-ashi ren-tsuki uchi-uke (stejná ruka) yoko-uraken-uchi gyaku-tsuki / mawate
- 3) ZD: ayumi-ashi jodan-kizami-tsuki gyaku-tsuki / ushiro-ayumi-ashi uchi-uke gyaku-tsuki mawashi-geri gyaku-tsuki / mawate
- 4) ZD: ayumi-ashi jodan-kizami-tsuki / ushiro-ayumi-ashi age-uke mae-yoko-geri-kekomi gyaku-tsuki / mawate
- 5) ZD: ayumi-ashi soto-uke KiD yoko-empi tate-uraken-uchi ZD gyaku-tsuki / mawate
- 6) ZD: ayumi-ashi gyaku-tsuki / hineri-mae-geri (stejná noha bez položení) mawashi-geri gyaku-tsuki / mawate

OYO-IDO:

- 1) BP: suri-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki (gyaku-tsuki kizami-tsuki)
- 2) BP: suri-ashi yoko-uraken-uchi
- 3) BP: yori-ashi kizami-tsuki gyaku-tsuki (gyaku-tsuki kizami-tsuki)
- 4) BP: yori-ashi yoko-uraken-uchi gyaku-tsuki
- 5) BP: hineri-mae-geri suri-ashi gyaku-tsuki
- 6) BP: hineri-mawashi-geri suri-ashi gyaku-tsuki
- 7) BP: yori-ashi oi-mae-geri gyaku-tsuki
- 8) BP: yori-ashi oi-mawashi-geri gyaku-tsuki

KAESHI-KIHON-IPPON-KUMITE: Útočník zahajuje útok ze ZD, před zahájením kombinace vždy hlásí prováděnou techniku. Obránce začíná z HD. Po provedení útoku se mění role obránce a útočníka. Každá technika je provedena alespoň 2 × na obě strany (hidari/migi).

- 1) T ZD: ayumi-ashi jodan-oi-tsuki (migi)
U ZD: ushiro-ayumi-ashi age-uke (hidari)
U → T ZD: ayumi-ashi jodan-oi-tsuki (migi)
T → U ZD: 45° ushiro-ayumi-ashi tate-shuto-uke chudan-gyaku-tsuki (hidari)
- 2) T ZD: ayumi-ashi jodan-oi-tsuki (migi)
U KkD: 45° ushiro-ayumi-ashi shuto-uke (hidari)
U → T ZD: ayumi-ashi chudan-mae-geri (migi)
T → U ZD: ushiro-ayumi-ashi gyaku-gedan-barai jodan-kizami-tsuki chudan-gyaku-tsuki (hidari)
- 3) T ZD: ayumi-ashi jodan-oi-tsuki (migi)
U ZD: ushiro-ayumi-ashi gyaku-gedan-barai (hidari)
U → T ZD: hineri-chudan-yoko-geri-kekomi (migi)
T → U ZD: 45° gedan-barai chudan-gyaku-tsuki (hidari)

KATA: Tekki Shodan + ZK vybere jednu kata z řady kata Heian

SHITEI KATA: Jion

BUNKAI-KATA: Obránce určí útočníkovi útok a pásmo. Předvede 1 × kombinaci pomalu a poté předvede kombinaci 1 × naplno.

- a) Analýza 5 sekvencí vlastního výběru z kata Tekki Shodan
- b) Předvedení a analýza 5 sekvencí u Shitei kata

KIME-WAZA: Každá technika je provedena v KAMAE na obě strany (hidari/migi).

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 5 × kizami-tsuki chudan-gyaku-tsuki | 5 × jodan-kizami-tsuki |
| 5 × chudan-mae-geri | 5 × chudan-yoko-geri-kekomi |

ROZSAH TEORETICKÝCH ZNALOSTÍ:

- yame, hajime, yoi, gyaku, hidari, migi, ren, sanbon, karate, kata, kumite, mawate, sensei ni rei, seiza, mokuso, jodan, chudan, gedan, hikite, kiai, tori, uke, empi
- musubi-dachi, zenkucu-dachi, kokucu-dachi, kiba-dachi, renji-dachi, ashi-dachi, kosa-dachi
- oi-tsuki, gyaku-tsuki, sokumen-tsuki, uraken-uchi, tetsui-uchi, nukite-tsuki, age-tsuki, yama-tsuki
- mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri, mikatsuki-geri, ren-geri
- gedan-barai, age-uke, shuto-uke, uchi-uke, morote-uke, kosa-uke, hiji-uke, tsukami-uke, osae-uke
- ura-mawashi-geri, kansetsu-geri, hiza-uke
- sonoba-mawate, hanmi, goshi-kamae, fumikomi, haishu, kime, gohon-kumite, kihon-apon-kumite,
- sokumen-yoko-uke, juji-uke, kaiwake-uke, nagashi-uke, manji-uke, sukui-uke, haiwan-uke
- tate-uchi, haito-uchi, kagi-tsuki
- sun-dome, teisho, zanshin, shitei a tokui kata, otoshi, uchikomi,
- neko-ashi-dachi, shiko-dachi, teiji-dachi, ashi-barai, suri-ashi, yori-ashi, ayumi-ashi

CHYBY, KTERÉ NEJSOU TOLEROVÁNY:

- chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi
- zadní noha v postoji ZK není propnuta v kolenní
- předklon při chůzi v ZK vpřed nebo záklon horní části těla
- nedostatečné přitažení pěsti k boku (HIKITE)
- nedostatečné sevření ruky v pěst při úderu
- jakýkoliv úšlap nohou před či při přechodu v postoji, nejistota v postojích
- při řízeném kumite pohled směřuje k zemi
- chybný postoj – zdvihnuté rameno, ohnuté zápěstí v konci úderu
- chybná pozice chodidel kopající nohy při technikách kopů
- špatné dýchání, špatná koordinace zpevnění v koncové fázi pohybu nebo chybějící kime
- nepřesnost techniky, vychýlení od cíle
- chybné držení těžiště (klesání, stoupání, vysoko ve všech koncových postojích)
- nepřesné stahování kopající nohy zpět, málo zdvižené koleno kopající nohy
- chybná práce boků, chybějící dostatečná práce boků
- chybné dýchání při vedení technik karate, kombinací, kata
- špatná koordinace pohybů, ztráta rovnováhy při obrazech nebo kopech
- techniky jsou prováděny toporně, nedostatečná plynulost, špatná vázanost technik v kombinacích
- nestejně zakončení pohybu (te-ashi-doji)
- při kumite nedostatečná koncentrace, špatný odhad vzdálenosti pro útok či obranu, držení těla
- nesprávná linie útoku či obrany (vychýlení se od cíle, odklon těla od cíle při cvičení s partnerem)
- přerušování pohybu boků při provádění kombinací
- chybějící nebo chybný rytmus při provádění kata
- nejistota při útoku a protiútku
- slabá kondiční příprava
- slabá sebekontrola při cvičení s partnerem
- chybějící sportovní duch